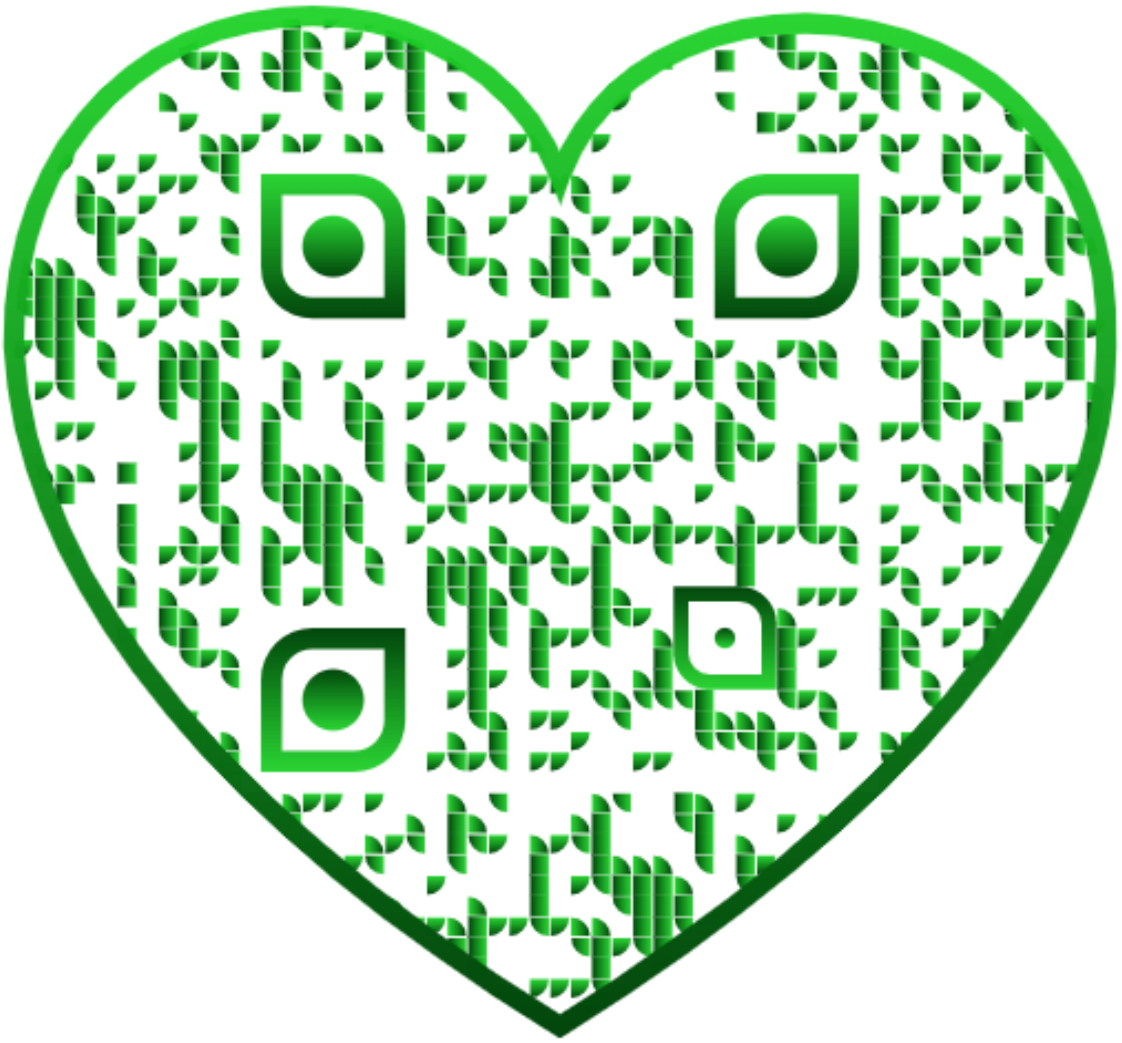
MUTUALITÉ FRANÇAISE
MIDI-PYRENEES

Livret de recettes

Bien manger avec un petit budget

Les recettes de ce livret ont été réalisées lors des ateliers nutrition, organisés par le service prévention de la Mutualité Française Midi-Pyrénées et ses partenaires.

ars Agence Régionale de Santé Midi-Pyrénées



Comment équilibrer vos repas ?

Suivez le guide…

Chaque jour, il est recommandé de consommer :

• **Au moins 5 portions de fruits et légumes :**
1 fruit cru = 1 verre de jus de fruit 100% pur jus =
1 pot de compote = 1 fruit cuit
1 légume cru (1 grosse tomate) = 1 petit bol de soupe =
1 portion de légumes cuits

• **1 portion de viande, poisson ou œufs :**
1 steak = 1 filet de poisson = 2 œufs =
2 tranches de jambon = 1 morceau de foie

• **3 produits laitiers :**
1 yaourt = 2 petits suisses = 1 fromage blanc =
1 morceau de fromage = 1 verre de lait

• **Des féculents à chaque repas :**
150 g de pâtes cuites = 150 g de riz, semoule, blé cuit
= 3 pommes de terre = 120 g de lentilles ou
de petits pois cuits = 2 tranches de pain

Dosage rapide

1 grand bol = 300 ml

1 verre à eau = 150 ml

1 cuillère à soupe = 15 g = 15 ml

1 cuillère à café = 5 g = 5 ml

1 œuf = 50 g

25 g de farine = 1 c. à s.* bombée

15 g de sucre en poudre = 1 c. à s.* bombée

25 g de beurre = 1 noix

15 g de crème fraîche = 1 c. à s.* rase

1 g de sel = 1 pincée

*cuillère à soupe

Entrées

Soupe carottes/potimarron
Crêpes aux champignons
Velouté de chou-fleur
Bruschetta à la tomate

Soupe de carottes et de potimarron

pour 6 personnes

Préparation

Cuisson

Difficulté

Matériel

Ingrédients :
1 potimarron
2 carottes
1 cube de bouillon
1 oignon
30 g de crème fraîche
1 c. à soupe d'huile de tournesol, d'arachide ou d'olive

Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile.

Lavez le potimarron, enlevez la queue, coupez-le en deux, enlevez les graines et coupez-le en morceaux en laissant la peau.

Pelez, lavez et coupez les carottes en rondelles.

Mettez l'ensemble des légumes dans une casserole avec le cube de bouillon et rajoutez de l'eau à hauteur des légumes.

Laissez cuire 20 minutes environ jusqu'à ce que les légumes soient mœlleux.

Mixez le tout et rajoutez 1 c. à café de crème fraîche dans chaque bol.

Crêpes aux champignons

pour 8 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Difficulté

Matériel :

Ingrédients :
240 g de farine
+5 c. à soupe de farine
4 oeufs
500 ml de lait ½ écrémé
150 g de gruyère rapé
500 g de champignons frais
Sel et poivre

Réalisez la pâte à crêpes : disposez la farine dans un saladier et faites un puit. Ajoutez les œufs battus puis le lait, le sel et le poivre. Fouettez et laissez reposer 30 minutes.

Réalisez la sauce blanche : mélangez la farine (les 5 c. à soupe) dans le lait à l'aide d'un fouet. Laissez épaissir doucement à feu doux tout en fouettant la préparation pendant 7 à 8 minutes. Salez et poivrez.
Lavez et coupez les champignons en lamelles. Faites les cuire à la poêle en ajoutant sel et poivre.

Réalisez les crêpes.

Dressez les crêpes : garnissez avec un peu de sauce blanche, des champignons cuits et du gruyère. Réchauffez les crêpes dans la poêle afin de faire fondre le gruyère.

Velouté de chou-fleur

pour 6 personnes

Préparation

Cuisson

Difficulté

Matériel

Ingrédients :
1 chou-fleur
2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
1 cube de bouillon
1 bouquet de persil
Sel et poivre

Lavez et coupez le chou-fleur et le persil.
Plongez-les dans 1 litre d'eau bouillante pendant 20 minutes.
Mixez le tout.
Assaisonnez et ajoutez la crème.

Faites fondre le bouillon cube dans ½ litre d'eau bouillante.

Ajoutez du bouillon au potage jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Mixez à nouveau.

Bruschetta à la tomate

pour 8 personnes

Préparation 5 min

Cuisson 5 min

Difficulté

Matériel

Ingrédients :
8 tranches de pain de campagne épaisses
8 tomates
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
Sel

Découpez les tomates en petits dés dans un saladier.

Ajoutez l'huile d'olive et une pincée de sel.

Faites griller les tranches de pain de campagne au four (ou au grille pain), puis frottez-les avec l'ail.

Disposez le mélange tomate/huile d'olive généreusement sur la tartine.

Plats principaux

Tajine de poulet aux citrons confits

pour 4 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 45 min

Difficulté

Matériel

Ingrédients :
4 cuisses de poulet
2 citrons (non traités de préférence)
80 g de sucre
2 oignons
1 cube de bouillon
1 gousse d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive
4 c. à soupe de coriandre
1 c. à soupe de gingembre (facultatif)
1 c. à soupe de cumin (facultatif)
Sel et poivre

Faites confire 2 citrons de manière « express » : bien laver les citrons et les couper en rondelles. Mettez-les dans un bol avec les 80 g de sucre et un peu d'eau pendant 2 fois 5 minutes au micro-ondes (puissance 900 watts).
Jetez ensuite le jus de cuisson.

Emincez les oignons puis faites-les blondir 5 min dans une cocotte avec une cuillère à soupe d'huile.
Rajoutez la viande et faites-la dorer.
Incorporez les épices, salez, poivrez et remuez.
Ajoutez l'ail et remplissez d'eau au 1/3. Laissez cuire 20 minutes.
Ajoutez les citrons confits et laissez cuire 10 à 15 minutes.

Tomates farcies

pour 4 personnes

Préparation

Cuisson

Difficulté

Matériel

Ingrédients :
250 ml de lait
400 g de chair à saucisse
8 tomates moyennes
½ oignon
1 œuf
100 g de pain sec
3 gousses d'ail
1 bouquet de persil
Sel et poivre

Lavez les tomates. Enlevez une rondelle sur le dessus de chacune, puis videz-les à l'aide d'une cuillère à café. Posez-les dans un plat allant au four.

Préparez la farce : faites tiédir le lait et versez-le sur le pain grossièrement émietté dans un saladier. Laissez gonfler.
Épluchez l'oignon et l'ail, lavez le persil. Émincez (coupez très finement) l'ensemble. Battez l'œuf et ajoutez-le au pain. Mélangez la chair à saucisse, le pain trempé, les herbes hachées, salez, poivrez. Remplissez les tomates et enfournez 30 à 45 minutes à 180° (th. 6).

La pulpe de tomate peut être transformée en sauce : mixez la chair, ajoutez 1 filet d'huile d'olive, sel et poivre. Faites cuire dans une petite casserole.

Servez avec le coulis de tomates et du riz blanc.

Colombo de porc

pour 4 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 30 min

Difficulté

Matériel

Ingrédients :

400 g d'échine de porc
3 courgettes
3 pommes de terre
2 citrons
2 oignons
4 gousses d'ail
1 piment rouge (facultatif)
10 cl de lait de coco
2 c. à soupe de colombo
1 c. à café de coriandre (facultatif)
1 c. à café d'anis (facultatif)
1 c. à soupe d'huile de tournesol ou d'arachide

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Pressez le jus des 2 citrons.

Préparez une marinade : dans un plat, mélangez jus de citron, ail, anis, coriandre, piment, 1 cuillère à soupe de colombo, et faites mariner le porc pendant 30 minutes.

Pelez, lavez et coupez les courgettes et les pommes de terre en gros cubes.

Dans une cocotte, faites revenir le porc avec une cuillère à soupe d'huile. Rajoutez les oignons et la marinade. Remuez et ajoutez les courgettes, les pommes de terre et le reste de colombo.

Faites cuire environ 30 minutes, jusqu'à ce que le porc soit tendre, et rajoutez le lait de coco en fin de cuisson.

Parmentier aux courgettes

pour 2 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 40 min

Difficulté

Matériel

Ingrédients :
2 courgettes
200 g de bœuf haché
100 g fromage râpé
1 oignon
2 verres de lait
2 c. à soupe de farine
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre
Chapelure ou biscottes écrasées

Lavez et coupez les courgettes. Faites cuire 20 min dans l'eau salée puis égouttez.

Réalisez la sauce béchamel sans matière grasse : mélangez la farine dans le lait (au fouet). Faites épaissir à feu doux tout en fouettant pendant 7 à 8 minutes. Salez et poivrez.

Dans un saladier, versez les légumes et la béchamel et écrasez avec un presse-purée ou à la moulinette. Ajoutez la moitié du fromage.

Faites dorer l'oignon dans une poêle et ajoutez la viande hachée. Faites cuire à feu doux. Salez, poivrez et ajoutez le persil.

Dans un plat à gratin, étalez la viande puis recouvrez de purée de courgettes. Ajoutez le reste de fromage et enfin la chapelure.
Faites gratiner 15 min à 220° (thermostat 8).

Endives au jambon

pour 2 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Difficulté

Matériel

Ingrédients :
250 ml de lait
10 g de beurre
2 endives
1 c. à soupe de farine
2 tranches de jambon blanc
50 g de gruyère râpé
Sel et poivre

Faites cuire les endives pendant 15 min dans l'eau bouillante salée.

Préparez une sauce béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole. Quand il mousse un peu, ajoutez la farine. Mélangez énergiquement, quand les « grumeaux » commencent à sécher, mouillez progressivement avec le lait en remuant.

Laissez cuire doucement quelques minutes pour que la sauce épaississe. Poivrez.

Dans un plat à gratin, déposez une endive sur chaque tranche de jambon et roulez-les. Répartissez la béchamel sur le plat et parsemez de gruyère râpé.

Enfournez 15 minutes à 180°C(th. 6).

Croquettes de poisson

pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Difficulté

Matériel

Ingrédients :
200 g de filets de poisson (ou restes de poisson)
1 œuf
4 biscottes
100 ml de lait
50 g de farine
1 gousse d'ail
50 g de chapelure ou biscottes écrasées
1 pincée de noix de muscade
Sel et poivre
1 c. à soupe d'huile d'olive, de tournesol ou d'arachide

Trempez les biscottes dans le lait.

Emiettez la chair du poisson, puis ajoutez les biscottes ramollies dans le lait, l'ail haché, le sel et le poivre.

Farinez vos mains, puis formez des boulettes avec la pâte obtenue.

Dans un bol, battez 1 œuf et saupoudrez-le de noix de muscade.

Roulez successivement les boulettes dans l'oeuf battu puis dans la chapelure.

Faites revenir les boulettes dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Truite en papillote sur lit de légumes

pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 20 min

Difficulté

Matériel

Ingrédients :
4 filets de truite
4 poireaux
10 tomates cerise
4 grosses échalotes
10 g de beurre
1 citron
40 g de crème fraîche
40 ml de vin blanc
Sel et poivre
4 feuilles d'aluminium

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).

Lavez les légumes. Coupez finement les poireaux et les échalotes. Coupez les tomates cerise en 2. Coupez 4 tranches fines de citron puis pressez le reste. Faites revenir dans le beurre les poireaux, les tomates et les échalotes. Salez, poivrez et remuez.

Déposez les légumes au milieu des 4 feuilles d'aluminium. Ajoutez un filet de truite et une tranche de citron par dessus, salez et poivrez.
Fermez les papillotes en laissant une petite ouverture par laquelle vous versez un filet de jus de citron, un filet de vin blanc et un filet de crème fraîche. Fermez les papillotes. Attention l'aluminium ne doit pas toucher le poisson au dessus !

Enfournez 20 minutes.

Desserts

Crumble express

pour 4 personnes

Préparation

Difficulté

Ingrédients :
400 g de fraises
200 g de mascarpone
200 g de fromage blanc
40 g de sucre en poudre
Quelques biscuits secs

Lavez, équeutez et coupez les fraises en morceaux.
Mélangez le mascarpone avec le fromage blanc et le sucre.
Dans des ramequins, disposez les fraises, le mélange mascarpone / fromage blanc puis recouvrez de biscuits émiettés.

Déclinaisons : le crumble express peut être décliné à chaque saison selon vos envies.

- *En automne : pomme, raisin, fromage blanc, confiture de lait et biscuit sec*
- *En hiver : banane, chocolat fondu et biscuit sec*
- *En été : pêche, fromage blanc au miel et biscuit sec*

Pain perdu

pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

Difficulté

Matériel

Ingrédients :
¼ litre de lait
3 œufs
80 g de sucre
10 g de beurre
8 tranches épaisses de pain dur
Extrait de vanille

Mélangez les oeufs avec le sucre, le lait et l'extrait de vanille.

Trempez les tranches de pain dans le mélange.

Faites dorer les tranches de pain à la poêle avec un peu de beurre.

Bûche de noël facile

pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 10 min

Difficulté

Matériel

Ingrédients :
100 g de farine
150 g de sucre en poudre
4 œufs
1 sachet de levure
200 g de chocolat
120 g de beurre

Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Incorporez la farine et les blancs battus en neige.
Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7). Déposez une feuille de papier aluminium sur la plaque de cuisson et beurrez. Versez la pâte de façon uniforme. Enfournez pendant 10 minutes.

A la sortie du four, retournez la pâte délicatement sur un torchon humide. Enlevez la feuille d'aluminium. Roulez le gâteau dans le torchon humide et laissez refroidir.

Coupez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au micro-ondes en remuant régulièrement. Ajoutez le beurre mou.

Déroulez le gâteau et garnir avec les 2/3 de la sauce au chocolat. Etalez le restant de sauce chocolat sur le dessus du roulé et laissez refroidir au réfrigérateur.

Quelques conseils pour accomoder les restes...

Que puis-je faire avec des restes de :

- **Légumes :** salade composée, cake, quiche, ratatouille, tarte, pizza, soupe…
- **Fruits :** compote, salade de fruits, confiture, tarte, crumble…
- **Pâtes ou riz :** gratin, croquettes, salade composée…
- **Viandes et poissons :** hachis parmentier, crêpes salées, croquettes, brochettes…
- **Pain :** chapelure, tartines et bruschetta pour le salé ; pudding et pain perdu pour le sucré…
- **Blancs d'œufs :** meringues, tuiles aux amandes…
- **Yaourts :** gâteau, sauce raïta (concombre en dés, menthe et coriandre), cheesecake…

Pour faire le plein de vitamines, bien choisir son jus de fruits

- 100% jus de fruits frais : la meilleure qualité, c'est le résultat d'une simple pression du fruit. Ce jus doit être consommé dans la semaine, il est commercialisé dans les rayons frais.
- 100% jus de fruits ou 100% pur jus : les fruits sont pressés sur le lieu de production avant d'être pasteurisés, ce qui permet une bonne conservation avec presque toutes les qualités d'un jus frais.
- Jus à base de concentré : ces jus sont séparés de leur eau puis réhydratés. Ces boissons sont d'une qualité nutritionnelle et gustative inférieure.
- Nectars : ils sont élaborés à base d'une purée de fruits (25 à 50 %) à laquelle on ajoute de l'eau, du sucre, des additifs...
- Boissons goût fruits : ils contiennent essentiellement de l'eau, du sucre et des colorants, et peu ou pas de fruits.

Attention : seule la mention 100% jus de fruits ou 100% pur jus est gage de qualité optimum.

La mention 100% teneur en fruits ne garantit pas la qualité du produit.

Les règles d'or de la congélation

Pour une congélation «maison», voici quelques précautions à prendre :

- Ne congelez que les aliments très frais, sains ou mûrs à point.
- Enveloppez-les dans des emballages de qualité alimentaire, fermés.
- Réglez le congélateur sur la position maximum (de -24°C à -32°C) quelques heures avant l'opération.
- Quelques heures après avoir déposé les aliments, le congélateur peut être ramené à la température optimale de -18°C.

Il n'y a pas de limite à la conservation des produits congelés, mais passé un certain délai, ils peuvent perdre de leur saveur :

- fruits et légumes : 8 à 12 mois,
- beurre et fromages : 8 à 10 mois,
- viandes, volailles, charcuteries et produits de la mer : 4 à 6 mois,
- plats cuisinés, crèmes glacées, pâtisseries et pains : 1 à 2 mois.

Attention :
- Ne jamais recongeler un produit qui a déjà été congelé sauf s'il a été cuit.
*- Ne pas confondre congélateur (catégorie***) et freezer (catégorie**) : le freezer peut maintenir la température d'un produit entre 0 et -4 °C, mais ne permet pas une conservation des produits congelés au-delà de quelques jours.*

Remerciements :

- l'Agence Régionale de Santé Midi-Pyrénées,
- le Directeur de la Cité Universitaire,
- le Directeur du CROUS,
- l'infirmière du CROUS,
- la diététicienne,
- les étudiants,
- le Centre d'Accueil des Demandeurs d'Asile du Gers,
- l'antenne départementale du Gers de l'IREPS Midi-Pyrénées.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

MIDI-PYRÉNÉES